

Pass 2, Klassisk Cirkel!

Upplägg:

- 1: Uppvärmning
- 2: Klassisk cirkel
- 3: Resterande tid: träarmar alt gymnastik och stretch (beroende hur mkt tid som finns kvar samt hur trött gruppen är.

Tid: 12/18 min (totaltid: ca 25 min) två eller tre varv.

Utformning:

Anpassa cirkeln efter antalet deltagare. Minst sex övningar brukar vara ett bra mått för att kunna träna hela kroppen. Är man 20 deltagare så fungerar det utmärkt med 10 stationer. Cirkelträning är en utmärkt övning när det är en blandad nivå på deltagarna, där varje individ själv sätter ribban för hur hårt man vill köra. Dock måste instruktörer anpassa övningarna efter deltagarnas nivå.

2 personer på varje station, Varje station varar i 1 minut.

Varje person kör i 30 sekunder medans den andra vilar, sen skiftar man. Alternativt, en kör, den andra aktivt hjälper till (t ex vid chins eller armhävningar i skottkärra). Tredje alternativet är att stationen har två övningar och att efter 30 sekunder växlar man övning. Efter en minut blir det rotation i cirkeln. Efter ett varv; paus. antal varv baseras på antalet stationer.

Som ett exempel på hur man får med sig hela kroppen kan man välja dessa övningar:

- 1: armhävningar (alt skottkärra)
- 2: händer till fötter. (situpsposition)
- 3: axelpress (kompis står bakom)
- 4: benpress (kompis ligger på fotsulan med bröstet)
- 5: Burpees
- 6: utfallshopp

Två benövningar, två överkropp, en mage och en helkroppsövning.
Detta kan vara en riktlinje att ha med sig när man sätter ihop sin cirkel.

Resterande sidor består av olika övningar som kan fungera i en cirkel. Se det som en tipsbank om man inte kan komma på fler övningar. Men anpassa cirkeln efter vad som finns i er lokal och vilka möjligheter som ges. Cirkelträning kan bestå av allt möjligt. allt från kampövningar till spänthopp. Man kan också ha fokusinriktade cirklar på kondition, styrka, explosivt eller rörlighet. Låt fantasin flöda.



Övningsbank - Klassisk Cirkel

Övningar utan partner och utan redskap:

- Planka
- Ryggresning
- burpees
- Ner på mage - upp igen.
- Ner på rygg - upp igen.
- Sidoplanka
- Stjärnarmhävningar utgår från armhävningensposition, sen går man upp i sidled så att endast foten och armen på samma sida är i marken så att man ser ut som ett X i sidled, behåller balansen en sekund eller två för att sen skifta sida.
- Stålmansarmhävning - utgår från armhävningensposition, Här lyfter man sakta ena armen och sträcker ut en framåt utan att inte vrیدا upp kroppen. Vill man utmana sig själv lyfter man även benen på motsatt sida. Håller positionen ett par sekunder utan att vrیدا upp kroppen för mycket. Sen skiftar man sida.
- Knäböj.
- Utfallshopp - man startar i utfallposition med ett knä i mattan därifrån hoppar man rakt upp samtidigt som man skiftar benen och går ner i samma position som innan fast med motsatt knä i mattan.
- situps av alla dess former.
- Armhävningar i alla dess former.
- Snabba fötter
- Upphopp. (händer i marken - hopp så att fötterna lämnar marken samtidigt som händerna är ovanför huvudet.
- Enbensböj - svår om man inte får hjälp dock.
- Stå handstående mot vägg, (gå ner så djupt man kan, armhävposition och sen tillbaka igen)

Övningar med Chinstång:

1: Vanliga chins med hjälp (kompisen trycker först på ryggen som hjälp, alternativt håller i fötterna.

2: Omvända chins (hoppa upp, eller jättemycket hjälp upp, håll emot på nedvägen, kompisen kan även dra en sakta neråt).

3: toe to bar (Tårna skall upp och nudda stången alternativt taket, orkar man inte så jobbar man med att få upp knäna till midjan) man kan behöva hjälp, man kan också få hjälp att någon trycker på latsen/ryggen uppåt för att avlasta händerna lite.

4: ryggdrag (kompisen tar tag i fötterna och pressar upp ens kropp så att man står i en omvänd armhävställning där kompisen håller uppe ens fötter på raka armar så att kroppen står rätt ut i vågrät vinkel. Därifrån startar övningen och man gör ett drag och försöker få upp bröstkorgen till stången.

5: Chinssnurr, man försöker sakta rotera 360 grader runt genom att skifta greppet. Bra för greppstyrkan, vill man utmana sig själv gör man detta fast med 90 graders vinkel på armarna.



Övningsbank - Klassisk Cirkel

Övningar med partner utan redskap:

- Armhävning i skottkärra.
- Ryggresningar med liten vikt som går från hand till hand, först framför huvudet för att sen byta hand bakom ryggen utan att tappa vikten.
- Armhävning mot partner som ligger på rygg men fötterna åt motsatt håll. Dvs att man gör armhävningen med händerna ihopkopplade med kompisens armar som sträcks rakt upp.
- slalomhopp över kompis som ligger på sidan. Hoppen sker över benen - jämfota i sidled.
- över - under.
- bockhopp fram och tillbaka.
- enbensböj med hjälp genom att hålla varandra i händerna.
- axelpress där kompis pressar ner armarna och håller emot uppåt.
- Bicepscurls (kompisen står framför och drar ner armarna samt håller emot när man gör curlen tillbaka).
- Skottkärraställning när kompis pressar framåt så att man måste parrera med magen för att inte falla framåt. Noga att kompis hittar lagom nivå på pressen. Man kan göra samma sak genom att kompis drar bakåt, (man skall alltså dra så hårt att man får jobba med magen men inte så hårt så att man måste flytta händerna eller att man faller.
- benpress (kompis ligger på fotsulan med bröstet) kan köras med ett ben i taget.
- utfallshopp - man startar i utfallsposition med ett knä i mattan därifrån hoppar man rakt upp samtidigt som man skiftar benen och går ner i samma position som innan fast med motsatt knä i mattan.
- pressa ner nacken, en står i parterr och den andra står över en och har händerna på huvudet. försiktigt pressar man ner huvudet medans kompis håller emot med nacken. sen pressar man upp huvudet och då håller den stående personen lätt emot med händerna.
- upphopp. (händer i marken - hopp så att fötterna lämnar marken samtidigt som händerna är ovanför huvudet.
- Övrga pargymnastikövningar kan också köras i cirkeln men med risk att många är för tunga att köra i 30 sekunder.

Övningar med viktskivor:

- Runt huvudet - Man startar med viktskivan framför magen, för att sen rotera upp skivan sidled för att få upp den bakom huvudet (den ena armen går över huvudet) för att sen komma ner på andra sidan huvudet. Sen skiftar man håll.
- sumolyft - Man pressar ihop sina handflator med viktskivan mellan framför bröstet. Härifrån gör man ett knäböj så att viktskivan kommer ner mellan benen. Vill man göra det mer utmanade så har man två viktskivor vilket gör att man måste pressa ännu mer med händerna.
- bicepscurls med viktskivan. gärna lite sneda så att viktskivan går i riktning mot axlarna, varannan axel varannan gång.
- Båten med viktskiva (fungerar med boll eller kettlebell också). situps i båtposition där viktskivan går från sida till sida.



Övningsbank - Klassisk Cirkel

Övningar med skivstång:

- Alla Prevensövningar fungerar
- frivändning med stöt, men tänk på att 30 sekunder intervaller bygger på högre tempo så man inte kör med för tunga vikter.
- Utrullningar. Använd stången som en magövning när man rullar ut från knästående och tillbaka igen.

Övningar med docka:

- Kryss på dockan (avancerat)
- Välta dockan
- slalomhopp över dockan
- mage till mage över dockan
- lyfta dockan över sin axel (så man tippar ner den bakom sin rygg)
- snabba fötter upp på dockan (se till att den ligger stabilt)
- armhävningar med dockan. man har en hand på dockan bakre del eller huvud och gör en armhävnings, går ihop med händer och skiftar sida med armarna så att andra handen är på dockan.
- parövningar med dockan fungerar också så som smidjesväng, omväntsnurr, ner på knä med dockan i famnen.

Andra redskap som fungerar fint i cirkeln:

- Snakerope
- Medicinbollar
- hopprep
- tjockmatta (antingen välta den, eller springa i den)
- Tornadobollar
- kettlebells
- pilatesbollsövningar

